

**PENGUNAAN HIGH HEELS DAN KELELAHAN KERJA PADA KARYAWATI MAL****Eta Berina Kuswardani, Arifin, Gunung Setiadi**Poltekkes Kemenkes Banjarmasin Jurusan Kesehatan Lingkungan  
Jl. H. Mistar Cokrokusumo No.1A Banjarbaru Kalimantan Selatan 70714  
E-mail: berinaeta@gmail.com

**Abstract: The Use of High Heels and Work Fatigue at The Employee Mal.** Usage of high heels with standing position continuously over working will have an impact on work fatigue. This study aims to determine the relationship of usage of high heels with fatigue on employee of Mal in Banjarbaru. This study used observational method with cross sectional design. Research instruments used are Questionnaires Measuring Work fatigue Feeling and ruler. Population in this study are 120 people. Sampling technique in this study used purposive sampling technique with total samples are 36 people. Data analysis in this study used correlation test rank spearman. The results of study is The employees used high heels with low altitude are 21 people and very high altitude are 15 people, The employees did not experience fatigue are 9 people, and employees experienced low fatigue are 15 people, and employees experienced middle fatigue are 12 people, and There was no relationship between the height of shoes with fatigue on employees of Mal in Banjarbaru. The employees should use high heels with the altitude have recommended that is maximum of 5 cm, because if >5 cm will be risky to affected a disorder of health.

**Keywords:** High Heels; Work Fatigue.

**Abstrak: Penggunaan High Heels dan Kelelahan Kerja pada Karyawan Mal.** Penggunaan sepatu hak tinggi dengan posisi berdiri terus menerus selama jam kerja akan berdampak pada kelelahan kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan sepatu hak tinggi dengan kelelahan kerja pada karyawan Mal di Banjarbaru. Penelitian ini dilakukan secara observasional dengan rancangan cross sectional. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Kuesioner Alat Ukur Perasaan Kelelahan Kerja (KAUPK2) dan penggaris. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 120 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 36 orang. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi rank spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karyawan yang menggunakan sepatu hak tinggi dengan ketinggian sedang sebanyak 21 orang dan ketinggian sangat tinggi sebanyak 15 orang, karyawan yang tidak mengalami kelelahan kerja sebanyak 9 orang, dan karyawan mengalami kelelahan kerja ringan sebanyak 15 orang, dan karyawan mengalami kelelahan kerja sedang sebanyak 12 orang, hasil uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan antara tinggi hak sepatu dengan kelelahan kerja pada karyawan Mal di Banjarbaru. Karyawan sebaiknya menggunakan sepatu hak tinggi dengan ketinggian hak sepatu yang telah dianjurkan yaitu maksimal 5 cm, karena jika >5 cm akan lebih berisiko untuk terkena gangguan kesehatan.

**Kata kunci:** Sepatu Hak Tinggi; Kelelahan kerja.

**PENDAHULUAN**

Keselamatan dan kesehatan kerja (K3) bertujuan untuk melindungi tenaga kerja saat melakukan pekerjaan dan juga meningkatkan derajat kesehatan yang setinggi-tingginya. Demikian juga upaya mencegah terjadinya penyakit akibat kerja atau gangguan kesehatan pada para pekerja yang hakikatnya bersifat *artificial*

terjadi akibat resiko pekerjaan, sesungguhnya dapat dicegah atau dihindarkan sedini mungkin[1].

Dewasa ini wanita yang bekerja terutama sebagai *Sales Promotion Girls* (SPG) dituntut untuk berpenampilan yang menarik dan cantik, hal ini dikarenakan mereka akan memperkenalkan produk dan melakukan promosi produk tersebut.

Para SPG yang menggunakan sepatu hak tinggi dan berdiri saat bekerja selama 7-8 jam/hari dengan posisi kaki yang terus menerus menjinjit akan menyebabkan perasaan kelelahan. Kelelahan adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa sangat lelah, letih atau mengantuk akibat kurang tidur, kerja fisik dan mental yang berkepanjangan, atau perasaan *stress* dan kecemasan yang berlebihan. Kelelahan merupakan mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh menghindari kerusakan lebih lanjut, sehingga terjadi pemulihan setelah istirahat. Kelelahan menunjukkan kondisi yang berbeda-beda dari setiap individu, tetapi semuanya bermuara pada kehilangan efisiensi dan penurunan kapasitas kerja serta ketahanan tubuh[2]. Kelelahan kerja dapat mengakibatkan menurunnya prestasi kerja, badan terasa tidak enak, serta menurunnya semangat kerja. Selain itu, kelelahan kerja dapat berdampak terhadap menurunnya konsentrasi dalam bekerja, sehingga bisa menyebabkan seseorang melakukan kesalahan ketika melakukan pekerjaan. Apabila hal ini terjadi, pada akhirnya dapat menimbulkan kecelakaan kerja[3].

Selain dari kelelahan kerja yang dapat mengakibatkan kecelakaan kerja, penggunaan sepatu hak tinggi bagi para SPG dapat berisiko timbulnya gangguan kesehatan. Salah satu risiko gangguan kesehatan yang dapat dialami oleh para SPG adalah penyakit varises. Varises dialami orang-orang yang biasa berdiri terlalu lama dan terutama dengan menggunakan sepatu hak tinggi. Pemakaian sepatu hak tinggi yang sering dapat membuat tonus otot melemah, hal ini menyebabkan pembuluh balik meregang, sehingga vena kehilangan kelenturannya. Pembuluh vena meregang lebih panjang dan lebar dan menyebabkan varises. Varises tidak mengakibatkan masalah yang serius. Namun dalam beberapa kasus, varises dapat menyebabkan masalah kesehatan, antara lain luka pada kulit, peradangan, tromboflebitis, trombosis vena dalam[4].

Gejala klinis varises adalah rasa nyeri, bengkak, cepat lelah, keram, sensasi tertusuk-tusuk pada kaki dan terasa nyeri terutama saat berdiri lama ataupun saat aktivitas yang banyak menggunakan kaki. Rasa sakit atau *cramping* di bawah tungkai akibat kurangnya darah mengalir ke otot. Dampak varises vena tungkai bawah terhadap kesehatan dapat menyebabkan sakit punggung dan nyeri pada kaki. Banyak faktor baik endogen maupun eksogen diduga dapat mempengaruhi timbulnya varises vena tungkai bawah. Beberapa diantaranya yaitu usia, ras, faktor keturunan/riwayat keluarga, faktor berdiri lama, *overweight*/obesitas, *multi-paritas* kehamilan, faktor hormonal (pubertas, menopause, atau penggunaan obat kontrasepsi), merokok, serta konsumsi alkohol. Varises vena tungkai bawah lebih sering terjadi pada wanita daripada pria, salah satu penyebabnya karena wanita menggunakan sepatu hak tinggi[5].

Berdasarkan Undang-undang Nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan, khususnya pasal 164 ayat 1 dan 2 tentang kesehatan kerja bahwa "Upaya kesehatan kerja ditunjukkan untuk melindungi pekerja agar hidup sehat dan terbebas dari gangguan kesehatan serta pengaruh yang diakibatkan oleh pekerja, baik pada pekerja sektor formal atau informal". Usaha sektor informal merupakan salah satu usaha yang memiliki risiko kesehatan yang cukup tinggi, akan tetapi usaha di sektor ini belum tersentuh oleh kepedulian pemilik usaha maupun pemerintah terhadap kesehatan pekerjaannya. Banyak penyakit akibat kerja yang timbul di sektor ini, namun itu diabaikan saja oleh pemilik usaha dan pekerja itu sendiri. Salah satu sektor usaha informal yang banyak terdapat di Indonesia dan memiliki resiko kesehatan yang cukup tinggi adalah usaha dagang atau perdagangan. Usaha ini dapat ditemui hampir di seluruh pelosok di tanah air, baik yang bersifat perorangan maupun yang berada dalam naungan industri atau perusahaan seperti mal.

Hasil wawancara langsung dengan salah satu karyawan mal di Banjarbaru diketahui bahwa penggunaan sepatu hak tinggi akan menyebabkan bagian kaki terasa sakit dan pegal pada awal masa kerja, namun setelah 1-2 minggu rasa sakit telah hilang karena telah terbiasa akan tetapi rasa pegal pada kaki masih terasa.

#### BAHAN DAN CARA PENELITIAN

Jenis penelitian ini bersifat analitik dan dilakukan secara observasional dengan rancangan *cross sectional* yang bertujuan mengetahui hubungan penggunaan sepatu hak tinggi dengan kelelahan kerja pada karyawan mal di Banjarbaru. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuesioner Alat Ukur Perasaan Kelelahan Kerja (KAUPK2) yaitu kuesioner baku/standar yang digunakan untuk menilai tingkat kelelahan kerja pada tenaga kerja yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, dan penggaris adalah suatu alat ukur yang digunakan untuk mengukur panjang atau tinggi dan mempunyai satuan cm.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan yang bekerja di pusat perbelanjaan terkenal yang ada di mal Banjarbaru berjumlah 120 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan pertimbangan pada penelitian ini adalah sebagian karyawan dengan kriteria inklusi sebagai berikut: 1).

Bekerja pada *shift* kerja pagi, yaitu pukul 09.00-17.00 WITA, 2). Masa kerja  $\geq 2$  tahun bekerja dan 3). Bekerja dengan posisi berdiri selama jam kerja dan menggunakan sepatu hak tinggi (*high heels*) dengan ketinggian hak sepatu  $\geq 3$  cm. Berdasarkan kriteria inklusi di atas, maka jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 36 orang. Analisis data menggunakan *uji korelasi rank spearman* menggunakan program aplikasi di komputer.

#### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di salah satu pusat perbelanjaan yang ada di Mal Banjarbaru yang diresmikan pada tanggal 29 November 2012. Mal ini merupakan tempat rekreasi dan berbelanja terbaru di kota Banjarbaru yang menyediakan beragam sarana lengkap dan tempat hiburan yang nyaman bagi masyarakat. Berlokasi di Jl. A. Yani KM 37, Banjarbaru, Mal ini menjadi lokasi yang cukup strategis dan mudah dijangkau, sehingga diharapkan dapat menambah kenyamanan berbelanja para pelanggan di sekitar kota Banjarbaru maupun dari kota-kota lainnya. Jumlah karyawan dan karyawan pada awal diresmikannya salah satu pusat perbelanjaan di Mal Banjarbaru sebanyak 180 orang dan terus bertambah dengan seiringnya waktu, hingga saat ini jumlah karyawan dan karyawan berjumlah 360 orang. Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel-tabel berikut ini:

Tabel 1. Jenis Sepatu Hak Tinggi (*High Heels*) yang Digunakan

No.	Jenis Sepatu Hak Tinggi	Frekuensi (orang)	%
1	Platform	1	2,9
2	Wedges	3	8,3
3	Kitten Heels	7	19,4
4	Stiletto	25	69,4
	Jumlah	36	100

Tabel 1 menunjukkan 25 orang (69,4%) karyawan menggunakan jenis sepatu *stiletto*, dan hanya 1 orang (2,9%)

karyawan yang menggunakan sepatu *platform*.

Tabel 2. Tinggi Hak Sepatu yang Digunakan

No.	Tinggi Hak Sepatu	Frekuensi (orang)	%
1	Sedang (3-5 cm)	21	58,3
2	Sangat Tinggi (> 5 cm)	15	41,7
	Jumlah	36	100

Tabel 2 menunjukkan sebagian besar karyawan bekerja menggunakan sepatu dengan tinggi hak sepatu sedang ( $\leq 5$  cm) sebanyak 21 orang (58,3%), dan

hanya 15 orang (38,9%) karyawan yang menggunakan sepatu dengan tinggi hak sepatu sangat tinggi.

Tabel 3. Kelelahan Kerja Pada Karyawan

No.	Tingkat Kelelahan Kerja	Frekuensi (orang)	%
1	Normal	9	25,0
2	Kelelahan kerja ringan	15	41,7
3	Kelelahan kerja sedang	12	33,3
4	Kelelahan kerja berat	0	0
	Jumlah	36	100

Tabel 3 menunjukkan 15 orang (38,9%) karyawan mengalami kelelahan kerja ringan, dan tidak ada karyawan

yang mengalami kelelahan kerja berat (0%).

Tabel 4. Distribusi Kelelahan Kerja Berdasarkan Ketinggian Hak Sepatu Yang Digunakan Karyawan

Ketinggian Hak Sepatu	Kelelahan Kerja						Jumlah	
	Normal		Ringan		Sedang		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Sedang	7	33,3	8	38,1	6	28,6	21	100
Sangat Tinggi	2	13,3	7	46,7	6	40,0	15	100
Jumlah	9	25,0	15	41,7	12	33,3	36	100

Tabel 4 menunjukkan 21 orang (58,3%) karyawan yang menggunakan sepatu hak tinggi dengan ketinggian sedang ada sebanyak 7 orang (33,3%) karyawan yang tidak mengalami kelelahan kerja, 8 orang (38,1%) karyawan mengalami kelelahan kerja ringan, dan 6 orang (28,6%) karyawan mengalami kelelahan kerja sedang, sedangkan

15 orang (41,7%) karyawan yang menggunakan sepatu hak tinggi dengan ketinggian sangat tinggi ada 2 orang (13,3%) karyawan yang tidak mengalami kelelahan kerja, 7 orang (46,7%) karyawan yang mengalami kelelahan ringan, dan 6 orang (40,0%) karyawan mengalami kelelahan kerja sedang.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi rank Spearman

			Kelelahan kerja	Tinggi Hak Sepatu
Spearman's rho	Kelelahan Kerja	Correlation Coefficient	1,000	,220
		Sig. (2-tailed)	.	,196
		N	36	36
	Tinggi Hak Sepatu	Correlation Coefficient	,220	1,000
		Sig. (2-tailed)	,196	.
		N	36	36

Tabel 5 menunjukkan tidak ada hubungan ketinggian hak sepatu dengan kelelahan kerja pada karyawan Mal di Banjarbaru, karena nilai  $p\text{-value}$  ( $0,196$ )  $> \alpha$  ( $0,05$ ). Tidak signifikannya hasil penelitian ini kemungkinan disebabkan beberapa faktor yaitu:

1. Ketinggian hak sepatu  
Ketinggian hak sepatu karyawan Mal lebih banyak yang menggunakan sepatu hak tinggi dengan tingkat ketinggian yang telah dianjurkan oleh perusahaan, yaitu dengan ketinggian hak sepatu minimal 3 cm dan maksimal 5 cm.
2. Usia karyawan  
Usia karyawan yang masih sangat muda, dan karyawan telah terbiasa menggunakan sepatu hak tinggi selama bekerja. Usia seseorang berbanding langsung dengan kapasitas fisik sampai batas tertentu dan mencapai puncaknya pada umur 25 tahun [6].
3. Istirahat  
Para karyawan tidak selalu berdiri karena saat waktu istirahat karyawan pun akan duduk atau berbaring untuk mengistirahatkan kaki mereka.

#### KESIMPULAN DAN SARAN

Karyawan yang menggunakan sepatu hak tinggi dengan ketinggian sedang sebanyak 21 orang dan ketinggian sangat tinggi sebanyak 15 orang, Karyawan yang tidak mengalami kelelahan kerja sebanyak 9 orang, dan karyawan mengalami kelelahan kerja ringan sebanyak 15 orang, dan karyawan mengalami kelelahan kerja sedang sebanyak 12 orang. Hasil uji statistik

menunjukkan tidak ada hubungan antara tinggi hak sepatu dengan kelelahan kerja pada karyawan Mal di Banjarbaru.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti kelelahan kerja menggunakan variabel penelitian yang lain seperti masa kerja, lingkungan kerja, dan riwayat penyakit. Karyawan sebaiknya menggunakan sepatu hak tinggi dengan ketinggian hak sepatu yang telah dianjurkan oleh pihak perusahaan yaitu maksimal 5 cm, karena jika  $>5$  cm akan lebih berisiko untuk terkena gangguan kesehatan seperti pada bagian jari kaki, lutut, hingga masalah pada tulang belakang.

#### KEPUSTAKAAN

1. Anorgana, P. 2009. Psikologi Kerja. Jakarta; Rineka Cipta.
2. Silastuti, A. 2006. Hubungan antara Kelelahan dengan Produktivitas Tenaga Kerja di Bagian Penjahitan PT Bengawan Solo Garment Indonesia. Skripsi tidak diterbitkan. Semarang: Jurusan Ilmu Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.
3. Fitrihana. 2008. Faktor-Faktor yang Meningkatkan Resiko Muskuloskeletal. <http://batikyogya.wordpress.com/2008/8/15>. Diakses pada tanggal 25 Januari 2017.
4. U.S. Departmen of Health and Human Services. Influence Of High Heeled Footwear And Pre-Fabricated Foot Orthoses On Energy Efficiency In Ambulation. FAOJ. 2010; 3(3):1-7.
5. Ananthan, N. 2015, Gambaran Penggunaan Sepatu Hak Tinggi Terhadap Timbulnya Risiko Varises Vena

Tungkai Bawah. KTI, Universitas Sumatera Utara <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/57150/7/Cover.pdf>. Diakses 27 Januari 2017.

6. Tarwaka. 2010. Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi Dan Aplikasi Di Tempat Kerja. Solo: Harapan Press.